

生き活きだより

例年がない猛暑日が続き、皆様お元気でお過ごしでしょうか？私も会長の大役をお引き受けして3年目を迎えることになりました。今年度も健康づくり推進員36名とともに交流を図りながら楽しく健康づくりに取り組んでいます。学習会、レクリエーション、生き活きだよりの発行など活動しています。今後とも健康づくり推進協議会へのご理解、ご協力をよろしくお願いします。

会長 木下 静子

卓球バレーに参加しませんか？

卓球バレーはイスに座って、1チーム6人で卓球の球を転がすゲームです。年代を問わずに楽しめます。多くの方の参加をお待ちしています。



- ◆と き 平成30年9月29日(土) 10:00~12:00
- ◆と ころ 豊岡地区公民館 2階ホール
- ◆持 ち 物 室内用運動靴、タオル、飲み物等
※動きやすい服装でお越し下さい。
- ◆参 加 料 無料
- ◆申し込み 9月13日(木)までに各区の健康づくり推進員へお知らせください。
- ◆備 考 詳細については次回の回覧にてお伝えします。



みんなと一緒に歩きませんか？

史跡をめぐる“歩こう会”を実施します。説明をしていただくのは西の二区の野崎一郎さんです。健康づくりを兼ねて、日出町の歴史に触れてみませんか。

日程が決定したのでお知らせです！

- ◆と き 平成30年10月27日(土) 8:45集合、9:00出発
- ◆コ ー ス 豊岡地区公民館→島山→脇蘭室生誕地跡→森藩参勤交代出発港跡→西の二区棚田 → 白玉稲荷 → 豊岡地区公民館
*約4.5km、所要時間は約2時間です。
- ◆備 考 申込方法等の詳細については9月末の回覧にてお伝えします。



~健康づくり推進員より一言~

夏バテしていませんか？

暑くて何をやるのもいやになりますが運動しましょう。熱中症に注意して体を動かしましょう。地域のサロン・ストレッチ教室などを利用して週1回位が望ましいようです。終了後はおしゃべりして笑うと健康アップ。お仕事のある方も週1回の運動を心掛けましょう。将来のために！そして続ける事、継続は力(健康)なり。

こんにちは。
わたしたちが南端・豊岡地区の健康づくり推進員です。



	区名	氏名
南端	目刈	吉野 次晴
	高平	末綱 恵子
		衛藤 逸子
	薄尾	(副会長) 北野 隆則
	今畑	高橋 圀隆
柏川	西園寺 公輝	
豊岡	太田	安藤 裕人
	是城	沖本 多喜夫
	長野	村井 文子
		今村 公江
	法花寺	畑中 やすみ
	上の原	(会長) 木下 静子
	宮の下	本田 登美子
		井上 伸司
	中の二	田北 容子
	中の三	桑野 美津子
	影の木	彌田 綾子
中島 八千代		

	区名	氏名
豊岡	西の一	満田 康子
	西の二	杉野 紀一郎
		(会計監査) 米田 崇子
	西の三	大石 豊子
		山崎 順子
		森 伸太郎
	西	江藤 晟太郎
		赤山 ハツミ
	新町	(会計監査) 播磨 行夫
	仲町	脇 恵美
	本町	(副会長) 野田 美恵子
	団地東	増田 不二雄
	団地西	後藤 喜代子
		(会計) 城 博子
	団地南	本多 依句子
団地北	安藤 恵子	
小浦	家入 竜哉	
影平	岡崎 まち代	

卓球バレーや歩こう会などのさまざまな行事について、参加のお声かけ
しますので、ご協力よろしく願いいたします。
一緒に楽しく健康づくりにご参加くださいね(*^_^*)

前回からの事業報告：グラウンドゴルフ研修を開催しました。

6月9日(土)豊岡小学校グラウンドで南端・豊岡地区の健康づくり推進員の親睦
をかねてグラウンドゴルフの研修を行いました。初めてグラウンドゴルフをした方
もいましたが、初心者でも楽しく実施でき、ゲームを通して推進員の交流を図るこ
とができました。



～健康づくり推進員の声～

はじめてのグラウンドゴルフに参加しました。雨が
かりで小学校の校庭はデコボコでしたが、何と!
突然のホールインワンを出してしまいました。楽し
い!! コツは無心で子ども心で打つことですね。なん
ちゃって。みなさんと「おいしい!」「うまい!」「あ～、
もうちょっとやなあ～」とお喋りしながらたくさん歩
きました。またグラウンドゴルフをやってみたいです。

西の三区
山崎 順子

